

Hábitos y metas

El progreso empieza por mirar su dinero de frente

No necesita un trabajo nuevo ni un plan a cinco años. El progreso empieza por dedicarle unos minutos a mirar sus números con honestidad.



6 min de lectura • Actualizada en octubre de 2026 • Revisada contra sus fuentes

En resumen

- ✓ Poner atención funciona: en varios estudios, las personas que revisaban su avance más seguido tenían más probabilidades de lograr sus metas.
- ✓ Empiece con poco. Revise un tipo de gasto ahora, y uno distinto cada tres meses.
- ✓ Acostúmbrese a darle un vistazo corto a su dinero cada semana. Así no pierde de vista sus metas y descubre cargos que usted no autorizó.

De una organización sin fines de lucro. Quien le asesora tiene un deber fiduciario: debe poner los intereses de usted primero. Su información no se vende.

¿Prefiere hablarlo con alguien?

Un asesor financiero voluntario puede ayudarle con su situación, uno a uno, en español y sin costo.



Apunte la cámara de su teléfono al código, o visite:

**[advisersgiveback.org/
comienzo-esp](https://advisersgiveback.org/comienzo-esp)**

1

Primero, poner atención

No necesita cambiar de trabajo, buscarse un ingreso extra ni hacer un plan a cinco años para mejorar sus finanzas. Lo que sí necesita son unos minutos para mirar sus propios números con honestidad.

Muchas veces creemos que el progreso viene de los cambios grandes: ganar más, encontrar tiempo libre o esperar a que las cosas se calmen. Pero casi todo el progreso de verdad empieza sin hacer ruido, por fijarse en dónde está hoy.

Eso puede costar más de lo que parece. El dinero puede despertar culpa, miedo o hasta vergüenza, así que es natural dejar para después el momento de mirarlo. Si a usted le pasa, no es la única persona. Nuestra guía sobre [por qué le huimos al dinero](#) explica por qué pasa y cómo volver a mirar poco a poco. Esta guía es para cuando ya quiera mirar.

En línea: advisersgiveback.org/es/guias/por-que-evitamos-las-finanzas/

*No mirar no hace que el problema desaparezca.
Puede hacer que la preocupación dure más.*

2

Por qué funciona poner atención

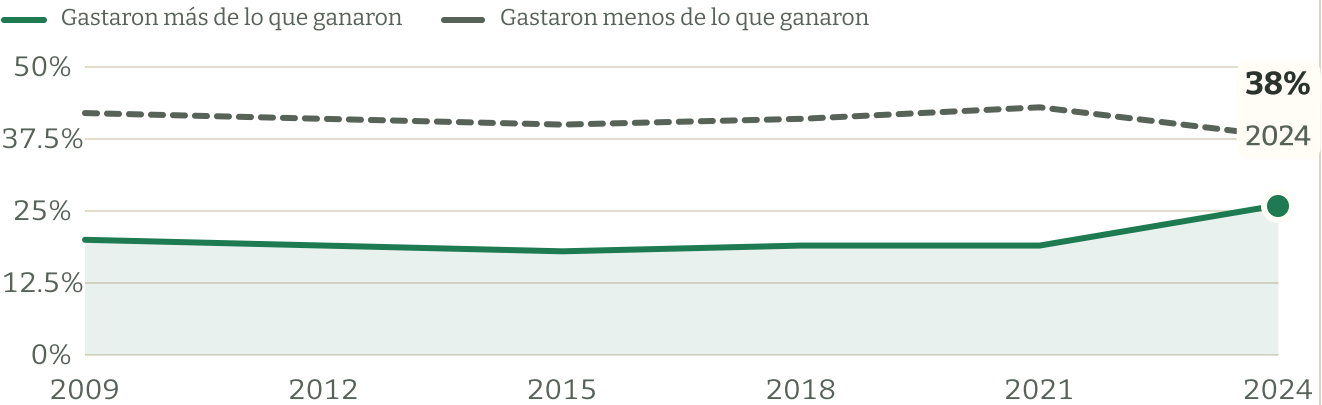
El cambio empieza por mirar. Una revisión de 138 estudios, con casi 20,000 personas, encontró que cuando se ayudaba a la gente a revisar su avance más seguido, tenía más probabilidades de lograr sus metas. El efecto fue mayor cuando las personas anotaban su avance o se lo contaban a otros. ¹

Poner atención también le puede ahorrar dinero. En Islandia, un servicio que le muestra a la gente todas sus cuentas en un solo lugar lanzó una app para el celular. Revisar se volvió más fácil, y quienes lo usaban pagaron menos comisiones por no tener suficiente dinero en sus cuentas. La explicación principal de los investigadores: con la información más a la mano, la gente cometió menos errores. ²

Poner atención importa todavía más cuando el presupuesto anda apretado. En 2024, el 26% de los adultos dijo que en el último año gastó más de lo que ganó. Es el porcentaje más alto desde que empezó la encuesta, en 2009, y en 2021 había sido el 19%. ³

Más adultos gastan más de lo que ganan

Adultos de Estados Unidos que dicen que en el último año gastaron más, o menos, de lo que ganaron



La encuesta se hace cada tres años. El 26% de 2024 es el más alto desde que empezó, en 2009.

Fuente: FINRA Investor Education Foundation, Financial Capability in the United States: Results from the FINRA Foundation's National Financial Capability Study (6th Edition) (July 2025)

Si usted está en ese grupo, tiene mucha compañía. Y no se puede tapar un hueco que no se ha visto. Ver las cosas con claridad no lo arregla todo, pero cambia una preocupación vaga por algo con lo que sí puede trabajar.

3

Pruebe esto: una revisión pequeña

No tiene que cambiar sus finanzas de arriba abajo de una sola vez. Empiece por mirar un poco, con honestidad:

- 1 Vuelva a pensar en sus metas.**
Aunque hayan cambiado, anote una o dos, las que más le importen hoy.
- 2 Escoja un tipo de gasto.**
Las suscripciones, las comidas fuera de casa y el súper son buenos lugares para empezar.
- 3 Mire los últimos dos meses.**
Sume cuánto gastó en eso, y fíjese en lo que le sorprenda.
- 4 Haga un cambio pequeño.**
Cancele algo que no usa, póngase un límite o simplemente siga pendiente.
- 5 Platíquelo.**
Un asesor voluntario puede repasar con usted lo que encontró, sin juicios y sin vergüenza.

Luego repítalo dentro de tres meses con otro tipo de gasto. Revisar uno cada tres meses mantiene la tarea pequeña, y en un año cubre casi todos sus gastos:

- **Suscripciones y membresías.** Plataformas de streaming, apps, clubes y gimnasios.
- **Comida.** El súper, la comida para llevar y las comidas fuera de casa.
- **Para moverse.** Gasolina, transporte público, estacionamiento, viajes en taxi o por aplicación, y los gastos del carro.
- **Pagos en los que casi nunca piensa.** El celular, el internet y los seguros, que pueden ir subiendo de precio sin que se note.

Para ver rápido y paso a paso a dónde se va todo, vea nuestra guía [¿A dónde se fue mi dinero?](#)

En línea: advisersgiveback.org/es/guias/a-donde-se-fue-mi-dinero/

4

Un poco de atención cada semana

Revisar un poco y seguido es más fácil que hacer una gran limpieza unas cuantas veces al año. Kieren Reilly, profesional CFP® y voluntario de Advisers Give Back, les da este consejo a quienes trabajan por su cuenta: dedique diez minutos a la semana a sus

registros, mientras tiene frescos los detalles. Le puede servir a cualquiera.

Mirar cada semana también le sirve de protección. Le ayuda a descubrir un cargo que no reconoce. Si ve un pago que usted no autorizó, avísele de inmediato a su banco o cooperativa de crédito (credit union). La ley federal le da derecho a disputar las transferencias que usted no autorizó y a recuperar su dinero, siempre que le avise a su banco a tiempo. ⁴ A más tardar, avísele dentro de los 60 días después de que el banco le mande el estado de cuenta donde aparece el cargo. Si se le pierde o le roban su tarjeta de débito o su PIN, repórtelo dentro de los dos días hábiles después de darse cuenta, para que su parte de cualquier pérdida no pase de \$50. ⁵

Algunas cosas pueden hacer que mirar cueste menos:

- **Que sea corto, y siempre igual.** Los saldos, los cargos nuevos, los pagos que vencen la próxima semana y cómo va su meta.
- **Deje que las alertas le ayuden a vigilar.** La Oficina para la Protección Financiera del Consumidor (CFPB) sugiere notificaciones automáticas o recordatorios en el calendario para estar pendiente de su saldo. ⁶ Pregunte en su banco o cooperativa de crédito qué alertas ofrecen.
- **Anótelo.** Unos cuantos números en un cuaderno o en una nota del celular hacen fácil ver los cambios de una semana a otra.
- **Acompáñelo con algo que disfrute.** Una taza de café, su música favorita o un rato para revisarlo junto con su pareja o con una amistad.



Aparte un rato cada semana para su dinero

Escoja el día y la hora, como el domingo en la tarde o la mañana después del día de pago, y ponga un recordatorio que se repita. Cada semana, revise sus saldos, repase los cargos nuevos y anote una cosa que salió bien. Eso es todo.

5

Qué hacer con lo que encuentre

Encuentre lo que encuentre, es un punto de partida, no una calificación. Quizá gastó más en comida para llevar de lo que pensaba. Quizá está más cerca de una meta de lo que temía. De cualquier forma, ahora ya sabe, y saber es lo que le permite decidir.

Que sus primeros cambios sean pequeños. Cancelar una suscripción o programar una nueva transferencia a sus ahorros es un paso de verdad, y nuestra guía sobre metas pequeñas y grandes logros muestra cómo se van sumando esos pasos.

En línea: advisersgiveback.org/es/guias/metas-pequenas/

Si descubre que sale más de lo que entra, empiece por lo básico:

- **Proteja primero lo esencial.** Pague la vivienda, los servicios (luz, agua, gas), la comida, lo que necesita para llegar al trabajo, los seguros que son obligatorios y los pagos que ordena un juez, como la manutención de los hijos. Luego trate de pagar por lo menos el mínimo de cada deuda. Si no le alcanza para todo, la CFPB tiene un folleto en inglés para cuando uno se atrasa con las cuentas, que le puede ayudar a decidir el orden.⁷
- **Encuentre uno o dos gastos que recortar.** Los recortes pequeños que sí puede mantener muchas veces rinden más que los grandes que no duran.
- **Avise a tiempo.** Si no puede pagar la cuenta de una tarjeta de crédito, la CFPB dice que actúe de inmediato y llame a la compañía de la tarjeta. Muchas están dispuestas a buscar con usted un arreglo para el pago si está pasando por una emergencia económica.⁸ Vale la pena intentar lo mismo con otras cuentas.

A veces el hueco viene de gastos que fueron creciendo junto con sus ingresos. Nuestra guía sobre [cómo los gastos crecen con el sueldo](#) le puede ayudar a detectarlo.

En línea: advisersgiveback.org/es/guias/inflacion-del-estilo-de-vida/

Si lo que encuentra le pesa, no tiene que resolverlo a solas. Un asesor voluntario, que dona su tiempo, puede ayudarle a convertir lo que descubrió en un plan, uno a uno y sin costo.

El progreso no empieza con hacerlo todo perfecto. Empieza con poner atención.

Preguntas para su asesor

Un asesor voluntario está listo cuando usted lo esté.

Un asesor voluntario puede revisar sus números con usted y ayudarle a decidir qué hacer primero.

advisersgiveback.org/comienzo-esp



Fuentes

1. Psychological Bulletin, Does Monitoring Goal Progress Promote Goal Attainment? A Meta-Analysis of the Experimental Evidence, February 2016. De Benjamin Harkin, Thomas L. Webb y colegas. Volumen 142, número 2, páginas 198 a 229; 138 estudios con 19,951 participantes. doi.org/10.1037/bul0000025
2. Review of Finance, Mobile Apps and Financial Decision Making, May 2023. De Bruce Carlin, Arna Olafsson y Michaela Pagel. Volumen 27, número 3, páginas 977 a 996. Datos de un servicio en Islandia que reúne en un solo lugar todas las cuentas de una persona. doi.org/10.1093/rof/rfac040
3. FINRA Investor Education Foundation, Financial Capability in the United States: Results from the FINRA Foundation's National Financial Capability Study (6th Edition), July 2025. Encuesta en línea a 25,539 adultos de Estados Unidos, de junio a octubre de 2024: página 2, «Spending vs. saving» (gastar frente a ahorrar). finrafoundation.org/sites/finrafoundation/files/2025-07/NFCS-Report-Sixth-Edition-July-2025.pdf
4. Consumer Financial Protection Bureau, How do I stop automatic payments from my bank account?, Last reviewed August 28, 2026. consumerfinance.gov/ask-cfpb/how-do-i-stop-automatic-payments-from-my-bank-account-en-2023/
5. Consumer Financial Protection Bureau, How do I get my money back after I discover an unauthorized transaction or money missing from my bank account?, Last reviewed August 28, 2026. consumerfinance.gov/ask-cfpb/how-do-i-get-my-money-back-after-i-discover-an-unauthorized-transaction-or-money-missing-from-my-bank-account-en-1017/
6. Consumer Financial Protection Bureau, An essential guide to building an emergency fund, Last modified October 29, 2025. consumerfinance.gov/an-essential-guide-to-building-an-emergency-fund/
7. Consumer Financial Protection Bureau, Your Money, Your Goals: Behind on bills? Start with one step., Accessed October 2026. El folleto no trae fecha; su archivo PDF se creó en febrero de 2019. La herramienta «Prioritizing bills» (priorizar las cuentas): «How do I make tough choices in tight months?» (cómo tomar decisiones difíciles en los meses apretados). files.consumerfinance.gov/f/documents/cfpb_ymyg_behind-on-bills_print.pdf
8. Consumer Financial Protection Bureau, What should I do if I can't pay my credit card bills?, Last reviewed September 2, 2026. consumerfinance.gov/ask-cfpb/what-should-i-do-if-i-cant-pay-my-credit-card-bills-en-1697/

Actualizada en octubre de 2026. Esta guía es información general, no un consejo para su situación. Revisamos cada cifra contra su fuente; si algo cambió, avísenos en advisersgiveback.org/contact. Lea esta guía en línea, con sus calculadoras, en advisersgiveback.org/es/guias/mirar-su-dinero/. Advisers Give Back es una organización sin fines de lucro 501(c)(3) (EIN 84-4685390), y su información no se vende.